

## Z0301331 Yin Yoga - Sanfte Übungen für Beweglichkeit und innere Ruhe

Beginn	Montag, 21.09.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	115,00 €
Dauer	11-mal
Kursleitung	Sabine Stieglitz
Informationen	Warme Sportkleidung, rutschfeste Socken, großes Handtuch/Yogatuch, Getränk
Kursort	vhs, 2.02, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Ein Kurs für Tiefenentspannung! Yin-Yoga ist ein ganz ruhiger Yogastil, bei dem die Muskeln und Faszien bis in die tiefe Schichten hinein gelöst werden. Alle Übungen werden im Sitzen und Liegen praktiziert. Dieser Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Vorkenntnissen.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.09.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
28.09.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
19.10.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
26.10.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
02.11.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
09.11.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
23.11.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
30.11.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
07.12.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
14.12.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
18.01.2027	19:00 - 20:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)